

Edukasi Pola Makan dan Nutrisi Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI Sebagai Pencegahan Kegawatdaruratan Stunting

(Education on Diet and Nutrition for Breastfeeding Mothers to Increase Breast Milk Production as Emergency Prevention of Stunting)

Miskiyah Tamar¹, Meta Mulia²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jl. Jend. A. Yani 13 Ulu Palembang
Email: miskiyahtamar1986@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi utama bagi bayi yang mengandung berbagai komponen penting seperti zat nutrisi, hormon, antibodi, faktor pertumbuhan, serta senyawa antiinflamasi yang berperan dalam mendukung kesehatan dan perkembangan bayi. Di dalam ASI terdapat ratusan komponen zat gizi yang diperlukan untuk menunjang proses pertumbuhan secara optimal. Kekurangan asupan gizi yang terjadi sejak masa kehamilan maupun pada periode awal kehidupan setelah bayi lahir dapat berdampak pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, salah satunya berupa stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang bersifat kronis akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu lama, berbeda dengan kekurangan gizi akut yang terjadi secara tiba-tiba. Kondisi ini dapat mulai terjadi sejak sebelum kelahiran karena asupan nutrisi ibu yang tidak memadai selama kehamilan, pola pemberian makan yang kurang tepat, kualitas makanan yang rendah, serta tingginya frekuensi infeksi yang pada akhirnya menghambat proses pertumbuhan anak. Untuk mencegah kegawatan stunting maka perlunya diberikan kandungan nutrisi yang baik sejak bayi lahir seperti ASI. Caranya memberikan pengetahuan akan pentingnya pola makan yang baik dan nutrisi yang harus di konsumsi oleh ibu menyusui agar produksi ASI meningkat dan bayi ke depannya terhindar dari stunting, Dari penjelasan di atas pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat, bertema “Edukasi Pola Makan dan Nutrisi Pada Ibu Menyusui untuk Meningkatkan Produksi ASI sebagai Pencegahan Kegawatdaruratan Stunting”.

Kata kunci: Edukasi, Pola Makan, Nutrisi, Produksi ASI, Stunting

Abstract

Breast milk (ASI) was the primary source of nutrition for infants and contained various essential components such as nutrients, hormones, antibodies, growth factors, and anti-inflammatory substances that supported infant health and development. Breast milk contained hundreds of nutritional elements that were needed to support optimal growth. Inadequate nutritional intake during pregnancy and in the early period after birth could lead to impaired growth and development, one of which was stunting. Stunting was a condition of chronic growth failure caused by long-term nutritional deficiency, which differed from acute malnutrition that occurred suddenly. This condition could begin even before birth due to insufficient maternal nutritional intake during pregnancy, inappropriate feeding practices, poor food quality, and frequent infections that ultimately inhibited a child's growth. To prevent the risk of stunting, adequate nutritional intake needed to be provided from birth, including through breast milk. One approach was to provide education regarding the importance of proper dietary patterns and the nutrients that should be consumed by breastfeeding mothers in order to increase breast milk production and help infants avoid stunting in the future. Based on this background, the author conducted a community service activity entitled “Education on Dietary Patterns and Nutrition for Breastfeeding Mothers to Increase Breast Milk Production as an Effort to Prevent Stunting Emergencies.”

Keywords: Education, Diet, Nutrition, Breastfeeding Mothers, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan metode paling efektif untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang diperlukan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Sari, V.P.U., & Syahda, 2020). Air Susu Ibu (ASI) mengandung berbagai komponen penting seperti zat gizi, hormon, antibodi, faktor pertumbuhan, serta senyawa antiinflamasi yang berperan dalam menjaga kesehatan bayi. Di dalam ASI terdapat ratusan komponen nutrisi yang mendukung kebutuhan tubuh bayi selama masa awal kehidupan (Wahyuni, 2018). Pemberian ASI memberikan berbagai manfaat, tidak hanya dari sisi pemenuhan gizi, tetapi juga dari aspek kekebalan tubuh, perkembangan psikologis, peningkatan fungsi neurologis atau kecerdasan, keuntungan secara ekonomi, serta berperan dalam membantu menunda kehamilan (Lestari et al., 2021).

Data World Health Organization (WHO), rata-rata angka Pemberian ASI Eksklusif didunia pada tahun 2022 hanya sebesar 44% bayusia 0-6 bulan di seluruh dunia Yang mendapatkan ASI Eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI Eksklusif. Berdasarkan laporan UNICEF tahun 2022, secara global kurang dari setengah bayi yang baru lahir mendapatkan kesempatan menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran, dengan persentase sekitar 46%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak bayi yang terlambat melakukan kontak awal dengan ibunya melalui proses menyusui. Data juga memperlihatkan adanya perbedaan cakupan inisiasi menyusui dini di berbagai wilayah dunia. Wilayah Afrika Timur dan Selatan memiliki persentase tertinggi yaitu sekitar 69%, hampir dua kali lipat dibandingkan Asia Selatan sebesar 39%, Asia Timur dan Pasifik sekitar 40%, serta Afrika Barat dan Tengah sekitar 41%. Selain itu, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan juga bervariasi antarwilayah. Secara global, sekitar 48% bayi mendapatkan ASI eksklusif. Wilayah Asia Selatan mencatat angka tertinggi sebesar 60%, diikuti Afrika Timur dan Selatan sebesar 58%. Sementara itu, Amerika Latin dan Karibia mencapai sekitar 43%, Asia Timur dan Pasifik sekitar 41%, serta Afrika Barat dan Tengah sekitar 40%. Persentase yang lebih rendah terlihat di wilayah Eropa Timur dan Asia yaitu sekitar 36%, serta kawasan Timur Tengah dan Afrika Utara sekitar 35% (Kementerian Kesehatan, 2022).

Menurut kemenkes RI 2022, Pada tahun 2021 secara Nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah

melampaui target program tahun 2021 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (82,4%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Maluku (13,0%). Terdapat lima provinsi yang belum mencapai target program tahun 2021, yaitu Maluku, Papua, Gorontalo, Papua Barat, dan Sulawesi Utara (Kementrian Kesehatan, 2022).

Ketidakberhasilan dalam pemberian ASI sering kali dipengaruhi oleh berbagai permasalahan yang muncul selama proses menyusui. Beberapa kondisi yang dapat menghambat keberhasilan menyusui antara lain puting susu yang mengalami luka atau lecet, pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI, mastitis, serta terjadinya abses pada payudara. Selain itu, jumlah produksi ASI juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keseimbangan hormon terutama prolaktin dan oksitosin, kecukupan asupan nutrisi ibu, kondisi psikologis, perawatan payudara, frekuensi menyusui, serta penggunaan obat-obatan atau kontrasepsi hormonal (Jama & S, 2019).

Kondisi kekurangan gizi dapat mulai terjadi sejak masa kehamilan hingga periode awal kehidupan setelah bayi dilahirkan, namun tanda-tanda stunting umumnya baru terlihat ketika anak mencapai usia sekitar dua tahun. Anak balita dikategorikan pendek (stunted) atau sangat pendek (severely stunted) apabila ukuran panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) berada di bawah standar pertumbuhan yang ditetapkan oleh WHO melalui Multicentre Growth Reference Study (WHO-MGRS) tahun 2006. Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan, stunting didefinisikan sebagai kondisi pada balita yang memiliki nilai Z-score kurang dari -2 standar deviasi untuk kategori stunted dan kurang dari -3 standar deviasi untuk kategori severely stunted (Sandjojo, 2017).

Stunting merupakan kondisi gangguan pertumbuhan yang terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang panjang. Keadaan ini berbeda dengan malnutrisi akut karena berlangsung secara kronis dan berkembang secara perlahan sejak waktu yang lama. Stunting bahkan dapat mulai terjadi sejak masa sebelum kelahiran, yang dipengaruhi oleh rendahnya asupan nutrisi selama kehamilan, pola pemberian makan yang kurang memadai, kualitas makanan yang tidak optimal, serta tingginya kejadian infeksi yang secara bersama-sama dapat menghambat proses pertumbuhan anak (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Kasus stunting banyak ditemukan pada anak usia 12–36 bulan dengan angka prevalensi yang berkisar antara 38,3% hingga 41,5%. Kondisi ini sering kali tidak

disadari pada anak di bawah usia lima tahun karena perbedaan antara anak yang mengalami stunting dan yang tidak mengalami stunting pada usia tersebut tidak selalu tampak jelas. Padahal, masa balita merupakan fase penting dalam perkembangan yang sering disebut sebagai periode emas, yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, baik dari aspek pertumbuhan fisik maupun kemampuan intelektual. Oleh karena itu, pemenuhan status gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara maksimal (Hartina, 2019).

Menurut laporan World Health Organization (WHO), angka kejadian gangguan pertumbuhan pada anak seperti stunting menunjukkan tren penurunan di beberapa wilayah dunia. Di kawasan Asia Tenggara misalnya, prevalensi stunting tercatat sekitar 31%. Meskipun demikian, masalah stunting dan wasting, yaitu kondisi penurunan berat badan secara signifikan akibat kekurangan gizi, masih banyak ditemukan di wilayah Asia Pasifik. Data pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 77,2 juta balita mengalami stunting, sementara sekitar 32,5 juta balita lainnya menderita wasting. Di kawasan Asia Tenggara sendiri, sekitar 8,7% anak balita tercatat mengalami kondisi wasting (WHO, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%. Jika dibandingkan dengan data dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI), angka tersebut mengalami penurunan sekitar 3,1% dalam satu tahun terakhir. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan angka stunting secara bertahap sekitar 3% setiap tahun dengan harapan prevalensi stunting dapat mencapai target 19% pada tahun 2024 (Sandjojo, 2017).

Selain itu, berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, persentase balita usia 0–23 bulan yang termasuk kategori sangat pendek dan pendek pada tahun 2018 masing-masing tercatat sebesar 12,8% dan 17,1%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, di mana persentase balita sangat pendek tercatat sebesar 6,9% dan balita pendek sebesar 13,2% (Kemenkes, 2020).

Sedangkan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2019, didapatkan angka kejadian balita yang mengalami stunting sebanyak 3.743 kasus. Dimana Kabupaten dengan jumlah balita stunting terbanyak terdapat pada Kabupaten Muratara sebanyak 328 kasus. Sedangkan angka kejadian stunting di Kota Palembang terdapat 145 kasus (Dinkes, 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Setelah proses persalinan, terutama dalam satu jam pertama, kadar hormon prolaktin cenderung mengalami penurunan akibat keluarnya plasenta. Untuk menjaga agar produksi ASI tetap berlangsung, peran hormon oksitosin sangat diperlukan. Hormon ini dapat terstimulasi melalui isapan bayi saat menyusui, yang kemudian memicu refleksi pengeluaran ASI dari payudara. Masalah yang sering muncul pada ibu nifas/menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal dan dapat menyebabkan berbagai macam permasalahan salah satunya adalah berkaitan dengan pertumbuhan. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Lufar, N., et al.,2024).

Berdasarkan data spesifik dari penelitian di PMB Andina Palembang tahun 2024 menunjukkan 57,1% dari 42 responden ibu memberikan ASI eksklusif. Studi lain di Puskesmas di kota Palembang mencatat cakupan 65% yang mana masih di bawah target 80%. Salah satu strategi utama dalam pencegahan stunting adalah melalui pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif harus didukung dengan pola makan dan nutrisi yang baik bagi ibu menyusui agar produksi ASI meningkat. Dalam pengabdian masyarakat ini saran utama adalah ibu menyusui, dimana akan diberikan edukasi tentang pola makan dan nutrisi pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI sebagai pencegahan kegawatdaruratan stunting.

MASALAH

Salah satu permasalahan yang masih sering ditemukan di masyarakat adalah didapatkan angka kejadian balita yang mengalami stunting sebanyak 3.743 kasus, banyaknya angka kejadian stunting pada anak dikarenakan terbatasnya pemahaman ibu mengenai pola makan dan nutrisi saat menyusui dan rendahnya motivasi dalam memenuhi kebutuhan ASI yang cukup bagi bayinya. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi keberhasilan proses menyusui dan pemenuhan gizi bayi. Berdasarkan data spesifik dari penelitian di PMB Andina Palembang tahun 2024 menunjukkan 57,1% dari 42 responden ibu memberikan ASI eksklusif. Studi lain di Puskesmas di kota Palembang mencatat cakupan 65% yang mana masih di bawah target 80%. Pemerintah terus mendorong agar cakupan ASI eksklusif mencapai 80% untuk

mengurangi risiko stunting. Bayi yang memperoleh ASI dalam jumlah yang memadai sesuai dengan kebutuhannya akan menerima asupan gizi yang lebih optimal, sehingga dapat mendukung proses pertumbuhan serta perkembangan bayi secara lebih baik. Maka dari itu pentingnya edukasi pola makan dan nutrisi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI sebagai pencegahan kegawatdaruran stunting.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan. Tahap pertama adalah proses perizinan yang dilakukan dengan pihak Posyandu Restu Palembang sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai edukasi pola makan dan pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI sebagai upaya pencegahan stunting.

Tahap berikutnya adalah persiapan kegiatan. Pada tahap ini dilakukan penentuan sasaran kegiatan, khususnya terkait jumlah peserta yang akan mengikuti penyuluhan. Selain itu, dilakukan pula persiapan tempat serta media yang diperlukan agar kegiatan dapat berlangsung dengan baik serta mengantisipasi berbagai kemungkinan kendala yang mungkin muncul selama pelaksanaan. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang berada di Posyandu Restu. Untuk mendukung proses penyampaian materi dan memudahkan peserta dalam memahami informasi yang diberikan, digunakan media edukasi berupa leaflet. Selain itu, disiapkan pula kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2026 di Posyandu Restu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir oleh peserta, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan. Setelah itu peserta diminta mengisi kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal. Selanjutnya dilakukan pembagian leaflet sebagai media edukasi mengenai pola makan dan nutrisi pada ibu menyusui yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI serta mencegah stunting. Dalam proses penyuluhan, pemateri juga memberikan beberapa pertanyaan secara lisan untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan

membagikan kuesioner posttest untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tersebut.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi kesehatan. Penilaian ini dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang telah diisi oleh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai pola makan dan nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI sebagai upaya pencegahan stunting, tingkat pengetahuan peserta berada pada angka 52%. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi 88%. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola makan dan nutrisi pada ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peserta

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang membahas mengenai edukasi pola makan dan pemenuhan nutrisi bagi ibu menyusui sebagai upaya meningkatkan produksi ASI serta mencegah stunting diikuti oleh para ibu menyusui yang berada di Posyandu Restu, wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang. Jumlah peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 23 orang.

2. Proses Kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2026 di Posyandu Restu yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang. Sebelum kegiatan berlangsung, terlebih dahulu dilakukan proses perizinan kepada pihak Posyandu Restu sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai pola makan dan pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui guna meningkatkan produksi ASI sebagai upaya pencegahan stunting. Tahap persiapan kegiatan diawali dengan penentuan sasaran kegiatan, terutama terkait jumlah peserta yang akan mengikuti penyuluhan. Selain itu, tempat pelaksanaan serta media yang akan digunakan juga dipersiapkan sesuai kebutuhan, sekaligus sebagai langkah antisipasi terhadap kemungkinan kendala yang dapat muncul selama kegiatan berlangsung. Sasaran kegiatan ini adalah para ibu menyusui, sedangkan media edukasi yang digunakan

untuk membantu proses penyampaian informasi agar lebih mudah dipahami oleh peserta adalah leaflet.

3. Hasil pengabdian masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai edukasi pola makan dan pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dalam pencegahan stunting dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2026. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan berbagai pertanyaan kepada pemateri, serta kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan yang diberikan selama proses penyuluhan berlangsung.

Setelah kegiatan edukasi selesai, dilakukan evaluasi melalui pemberian kuesioner pretest dan posttest kepada peserta. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti pendidikan kesehatan. Hasil penilaian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola makan dan pemenuhan nutrisi bagi ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI.

4. Pembahasan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu unsur penting yang perlu diperhatikan oleh ibu sejak masa persiapan kelahiran, terutama terkait dengan kelancaran dan kecukupan produksinya. Pemberian ASI memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan ibu maupun bayi. Untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI, pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 yang menyatakan bahwa setiap bayi yang lahir berhak memperoleh ASI secara eksklusif hingga usia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral tertentu (Romlah & Rahmi, 2019).

Di sisi lain, stunting dapat mulai terjadi sejak masa sebelum kelahiran. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh kurangnya asupan gizi selama kehamilan, pola pemberian makan yang tidak memadai, kualitas makanan yang rendah, serta tingginya kejadian infeksi yang dapat menghambat proses pertumbuhan anak (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Kegawatdaruratan kejadian stunting bisa dicegah dengan memberikan ASI yang cukup pada bayi. Faktor pendukung agar ASI cukup adalah dengan produksi ASI yang

cukup juga. Produksi ASI harus didukung oleh pola makan dan nutrisi ibu menyusui. Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola makan, nutrisi ibu menyusui, kesehatan ibu dan faktor hormonal.

Berdasarkan hasil penelitian Sanima, et, al., (2017), yang berjudul “Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu postpartum di Posyandu mawar kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang” menyebutkan bahwa cara ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengonsumsi makanan secukupnya, maka dapat disimpulkan ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Salah satu strategi utama dalam pencegahan stunting adalah melalui pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif harus didukung dengan pola makan dan nutrisi yang baik bagi ibu menyusui agar produksi ASI meningkat.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pendidikan kesehatan pada tanggal 09 Februari 2026 mengenai Edukasi Pola Makan dan Nutrisi pada Ibu Menyusui untuk Mendukung Peningkatan Produksi ASI dan Mencegah Risiko Stunting, terlihat bahwa para peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Respon yang diberikan peserta juga positif, dan terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman ibu menyusui, dari awalnya 52% menjadi 88% setelah mengikuti sesi pendidikan kesehatan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang beserta seluruh stafnya, LP2MI Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, serta Pimpinan Posyandu Restu beserta jajaran di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang, atas partisipasi dan dukungan aktif yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes. (2019). Profil Kesehatan DINKES Provinsi SUMSEL. *Dinkes Sumatera Selatan*, 100.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Hartina. (2019). *Pengaruh Pengetahuan Asupan Gizi Ibu Saat Kehamilan Dengan Risiko Angka Kejadian Stunting Tahun 2019*.
- Jama, F., & S, S. (2019). Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 78. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7931>
- Kementerian Kesehatan. (2022). Angka Pemberian ASI Eksklusif didunia pada tahun 2022.
- Kemenkes. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Lestari, Y., Attamimi, has'ad rahman, & Lestari, N. (2021). *Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Unit II Sumbawa Tahun 2020/2021*. 1(3), 425–434.
- Lufar, N., & Ismawati, I. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Membuat Makanan Olahan Dari jantung Pisang Untuk Kelancaran Produksi ASI di Link. Temu Putih Kota Cilegon Tahun 2024. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat*, 2(2), 70-77
- Romlah, S. N., & Rahmi, J. (2019). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 90. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i2.10>
- Sandjojo. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*, 42
- Sanima, S., Utami, N. W., & Lasri, L. (2017). Hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu Posrtpartum di posyandu mawar kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Sari, V. P. U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4(2), 117–123.
- Wahyuni, elly dwi. (2018). *asuhan kebidanan nifas dan menyusui*.



WHO. (2020). *Hasil laporan terbaru tentang gizi oleh badan PBB FrieslandCampina Institute FrieslandCampina Institute.*
<https://www.frieslandcampinainstitute.com/id/berita/hasil-laporan-terbarutentang-gizi-oleh-badan-pbb/>